

பெட்னா மிரகல் டீ - முருங்கை (Fadna Miracle Tea - Moringa)

- ஒரு பெக்கெட்டில் 20 பொதிகள்
- ஒரு பெக்கெட்டில் 20 பயன்பாடுகள்

மிரகல் டீ யில் அதிகளவு நன்மை தரும் முருங்கையின் நலச் செழுமைகள் அனைத்தும் அடங்கியுள்ளன. இது, பல்வேறு விட்டமின்கள் மற்றும் கனியுப்புக்களின் ஒரு சேர்வையாகும். நீங்கள் இழந்த அனைத்து போஷாக்கு சக்திகளையும் பெற்றுக்கொள்ள விரும்புவவராயின், உங்களுக்கு இயற்கையான இந்த உணவுப் பொருள் மிகச் சிறந்த தயாரிப்பாகும். சுவை மிகுந்த இந்த தேநீரை மேலும் பல நன்மைகளுக்காகவும் பயன்படுத்த முடியும். அவற்றில் இரத்தச் சோகை (anemic) நிலையைத் தடுக்க நுரையீரல் சார்ந்த சிக்கல்களைத் தவிர்க்க மற்றும் சருமத்தின் பொலிவுத் தன்மையை அதிகரிக்க பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

பெட்னா மிரகல் டீ - முருங்கை என்றால் என்ன?

முருங்கையின் (*Moringa oleifera*) அனைத்து நலச் செழுமைகளையும் கொண்ட ஒரு ஆயுர்வேத உணவாக பயன்படுத்தக்கூடிய இது, பல்வேறு விட்டமின்களை, பொதுவாக A, C, E மற்றும் கல்சியம், பொட்டாசியம், புரோட்டீன் ஆகிய பல்வேறு போஷாக்குத் தன்மைகளை கொண்டுள்ள ஒரு பானமாகும். சக்தி தரும் மிகச் சிறந்த பானம் ஒன்றான இது, அதிகளவு உடல் வீக்கமடைவதை தடுக்கும் மூலப்பொருட்களையும், பக்ரீரியா எதிர்ப்புக் காரணிகளையும் கொண்டுள்ளது. இரத்தச் சோகை, சுவாசப் பை சார்ந்த சிக்கல்கள் மற்றும் சரும நோய்களுக்கு தீர்வு வழங்கும் மிகச் சிறந்த மருந்தாகவும் இது செயற்படுகின்றது.

முருங்கை இலையில் மாத்திரம் வேறு எந்தவொரு மரக்கறியையும், பழ வகைகளையும் உட்கொள்வதன் மூலம் பெற்றுக்கொள்ள முடியாத மிக அதிகளவு போஷாக்கு அம்சங்கள் அடங்கியுள்ளன. எனவே, அது மிகச் சிறந்த போஷாக்கு மிக்க ஒரு உணவாகும். உங்கள் அன்றாட உணவில் அதனை தொடர்ந்து சேர்த்துக்கொள்வது மிகவும் உகந்தது. முருங்கை இலைத் தேயிலையை (மொரிங்கா டீ) தொடர்ந்து அருந்தி வருவதன் மூலம் கொலஸ்ட்ரோல் மட்டம் குறைந்து, முதுமைத் தோற்றம் குறைந்து, கொலேஜன் உற்பத்தியும் அதிகரிக்கிறது.

உள்ளடக்கம்:

முருங்கை (*Moringa oleifera*)

❖ இது எவ்வாறு செயற்படுகிறது?

முருங்கை இலையில் பெருமளவு சுகாதார அனுகூலங்கள் அடங்கியுள்ளன. அதிலுள்ள பிளேவனாய்டுகள் (Flavonoids) மற்றும் பினோலிக் அமிலங்கள் (phenolic acid) இருதய நோய்களைத் தடுப்பதோடு, அதில் அடங்கியுள்ள ஐசோத்தியோசயனேட்டுகள் (ITC) இருதயம் சார்ந்த சிக்கல்களைத் தடுத்து, குருதியின் குழுக்கோஸ் மட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்தி, கொலஸ்ட்ரோல் மற்றும் உடல் பருமனடைதல் போன்ற செயற்பாடுகளையும் தடுக்கிறது.

மேலும், இந்தத் தேநீரில் சிறுநீர் வெளியேற்றம் சீராக்கப்படுவதோடு, ஒட்ஸிஜன் எதிர்ப்பு அம்சங்களும் அடங்கியுள்ளதனால், உடல் சுத்திகரிக்கப்பட்டு, உணவு சமிபாடு மற்றும் போஷாக்கு அம்சங்கள் உடலில் சேர்ந்து கொள்வது என்பன அதிகரிக்கப்படுகின்றன.

முருங்கை இலையில் காணப்படும் அனைத்து ஜீவ இரசாயன அம்சங்களும் இந்த உற்பத்தியைத் தயாரிக்கும் நடவடிக்கையில் முழுமையாக பாதுகாக்கப்படுவதோடு, அதன் மூலம் அதிகபட்ச அனுகூலங்கள் உங்களுக்குக் கிடைக்கின்றன. இந்தக் கலவையை ஒரு கோப்பை கொதிக்கும் நீரில் இட்டு தயாரித்துக்கொள்ள முடியும். குறைந்த நேரத்தில் இதனை ஒரு தேநீராகவும் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

❖ பிரதான அனுகூலங்கள்:

- சக்திவாய்ந்த ஒட்ஸிஜன் எதிர்ப்பானாக செயற்படுகிறது.

- சிறுநீர் வெளியேற்ற நடவடிக்கைகளை சீராக்குகிறது.
- குடற் புண் (Ulcer) போன்ற நோய்களைத் தடுக்கிறது.
- கூந்தல் வளர்ச்சியை அதிகரிக்கிறது.
- புண்கள் குணமடைதலைத் துரிதப்படுத்துகிறது.
- உடல் பருமனடைதலைக் குறைத்து உடலுக்குப் பெருமளவு புரோட்டீன் மற்றும் நார்ச் சத்துக்களைப் பெற்றுக்கொடுக்கிறது.
- அதிகளவு பீட்டா கரோட்டீன் (விட்டமின் A) அடங்கியிருப்பதனால் கண் பார்வையைக் கூர்மைப்படுத்துகிறது.
- சருமப் பாதுகாப்புக்கு உதவுகிறது